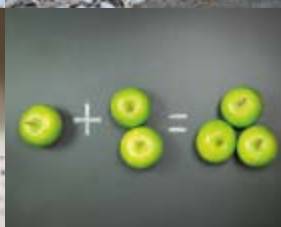


**Gemeinsam.
Perspektiven.
Schaffen.**



Bildungskatalog Sommer/Herbst 2023

www.wfbm-lev.de



Berufsqualifizierende Angebote

BQ01	Krisenbewältigung	5
BQ02	Rundum gesund	6
BQ03	Kreatives Verpacken	7
BQ04	Alltag mit Medien 1: Grundlagen	8
BQ05	Alltag mit Medien 2: Sicher im Internet	9
BQ06	Alltag mit Medien 3: Word und Excel	10
BQ07	Alltag mit Medien 4: Umgang mit dem Tablet	11
BQ08	Workshop - Ersthelfer Kurs	12

Kognitives Lernen

K01	Lesen und Schreiben	14
K02	Wir lernen Englisch.....	15
K03	Rechnen	16
K04	Gehirn-Jogging	17
K05	Lese-Club	18

Sport / Entspannung

SE01	Fit for fun	20
SE02	Tschüss Alltag - Einfach mal Abschalten	21
SE03	Fußball	22

Kreativangebote

K01	Wir knüpfen Makramee	24
K02	Wir knüpfen Makramee ... weiter	25
K03	Kunst-Werkstatt	26

Sonstige Angebote

S01	Zeitungsprojekt	28
S02	Pflanzenpatenschaft	29
S03	Workshop - Renten und dann?.....	30
S04	Workshop -Kunsttherapeutisches Angebot	31
S05	Workshop - Schmuckherstellung	32
S06	Workshop - WenDo	33
S07	Wir besuchen das Odysseum	34
S08	Wir besuchen das Museum Koenig	35
S09	Wir besuchen den Tierpark Reuschenberg.....	36
Anmeldung		38
Ansprechpartner		38
Adressen		39
Impressum		39

Berufsqualifizierende Angebote



BQ01 - Krisenbewältigung

In diesem Workshop sprechen wir über Lebenskrisen und wie man diese bewältigen kann. Wir reden zudem über Stress, Entspannung und lernen Techniken der Achtsamkeit kennen.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: Montags, 02.10. - 20.11.2023

Uhrzeit: 10:30 - 11:15 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Donnerstags, 05.10. - 23.11.2023

Uhrzeit: 12:15 - 13:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



BQ02 - Rundum gesund

Sie erlernen hier neues Wissen rund um das Thema gesunde Ernährung.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: Montags, 29.05. - 07.08. 2023 (14-tägig)

Uhrzeit: 11:30 - 12:15 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Donnerstags, 07.06.2 - 16.08.2023 (14-tägig)

Uhrzeit: 12:15 - 13:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



BQ03 - Kreatives Verpacken

Sie lernen verschiedene Techniken und Materialien zum Verpacken verschiedener Artikel kennen. Zudem bekommen Sie einen Einblick in die Budgetplanung.

Voraussetzungen: Keine

Zusatzangebot

PBH Gronau

Termin: Montags, 08.05. - 18.12. 2023 (14-tägig)

Uhrzeit: 12:45 - 13:30 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Donnerstags, 04.05. - 14.12.2023 (14-tägig)

Uhrzeit: 11:15 - 12:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



BQ04 - Alltag mit Medien 1: Grundlagen

Gemeinsam besprechen wir verschiedene Themen zum alltäglichen Umgang mit Medien. Wir machen praktische Übungen am Computer und lernen den Umgang mit Maus und Tastatur kennen.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: Dienstags, 02.05. - 20.06.2023

Uhrzeit: 09:15 - 10:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Mittwochs, 03.05. - 21.06.2023

Uhrzeit: 13:15 -14:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



BQ05 - Alltag mit Medien 2: Sicher im Internet

Wir sprechen über E-Mails, Social Media und Co. Dabei lernen wir deren Funktionen kennen und wie man sicher und verantwortungsvoll im Internet unterwegs ist.

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen mit dem PC wünschenswert

PBH Gronau

Termin: Dienstags, 27.05. - 25.07.2023

Uhrzeit: 09:15 - 10:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Mittwochs, 28.05. - 26.07.2023

Uhrzeit: 13:15 -14:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



BQ06 - Alltag mit Medien 3: Word und Excel

Wir schauen uns die Programme Microsoft Word und Microsoft Excel genauer an. Wir üben die grundlegenden Funktionen der Programme und besprechen wie diese eine Hilfe im beruflichen und privaten Alltag sein können.

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen mit dem PC wünschenswert

PBH Gronau

Termin: Dienstags, 01.08. - 22.08.2023

Uhrzeit: 09:15 -10:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Mittwochs, 02.08. - 23.08.2023

Uhrzeit: 13:15 -14:00 Uhr

Ort: Computerraum

Referentin: Christina Ferrara



BQ07 - Alltag mit Medien 4: SWir lernen das Tablet kennen

Wir lernen alles wichtige über das Tablett kennen.
Wir üben den Umgang mit der Benutzeroberfläche und Tastatur.
Wir lernen hilfreiche Apps kennen.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau	Termin: Dienstags, 19.09. - 10.10.2023 Uhrzeit: 09:15 - 10:00 Uhr Ort: Bildungstreff Referentin: Christina Ferrara
PBH Opladen	Termin: Mittwochs, 20.09. - 11.10.2023 Uhrzeit: 13:15 -14:00 Uhr Ort: Bildungstreff Referentin: Christina Ferrara



BQ08 - Workshop - Ersthelfer Kurs

Ich lasse mich zum Ersthelfer ausbilden, damit ich im Notfall erste Hilfe leisten kann und weiß, was sonst noch zu tun ist.

Voraussetzungen: Keine



PBH Gronau	Termin: Freitag, 02.06.2023 Uhrzeit: 08:30 -12:00 Uhr Ort: Besprechungsraum Referent: Wolfgang Müller, Malteser
PBH Opladen	Termin: Freitag, 16.06.2023 Uhrzeit: 08:30 - 12:00 Uhr Ort: Besprechungsraum Referent: Wolfgang Müller, Malteser

Kognitives Lernen



KL01 - Lesen und Schreiben

Von Buchstaben, über Wörter bis hin zu ganzen Sätzen schreiben. Der Kurs ist für alle, die ihr Lesen und Schreiben verbessern möchten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Lesen und Schreiben

PBH Gronau

Termin: Montags, 08.05. - 18.12.2023

Uhrzeit: 09:45 - 10:30 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Donnerstags, 04.05. - 21.12.2023

Uhrzeit: 09:15 - 10:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



KL02 - Wir lernen Englisch

Wir lernen nicht nur die englische Sprache kennen, sondern auch Kultur und Musik aus dem englischsprachigen Raum.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Lesen und Schreiben

PBH Gronau

Termin: Montags, 08.05. - 18.12.2023

Uhrzeit: 10:30 - 11:15 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Donnerstags, 04.05. - 21.12.2023

Uhrzeit: 12:15 - 13:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



KL03 - Rechnen

Der Umgang mit Zahlen wird in diesem Kurs erlernt und/oder vertieft. Wir besprechen den Zahlenstrahl und die Grundrechenarten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Zahlen und Grundrechenarten

PBH Gronau

Termin: Dienstags, 02.05. - 19.12.2023

Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Mittwochs, 03.05. - 20.12.2023

Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



KL04 - Gehirn Jogging

In diesem Kurs bieten wir viele Möglichkeiten dem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen. Wir üben, wie wir uns besser konzentrieren können und wie man Aufgaben alleine oder als Gruppe bewältigen kann.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: Dienstags, 02.05. - 19.12.2023

Uhrzeit: 11:00 - 11:45 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Mittwochs, 03.05. - 20.12.2023

Uhrzeit: 09:15 - 10:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



KL05 - Leseclub

Wir lesen gemeinsam ein Buch und sprechen darüber.

[Voraussetzung: Lesen wünschenswert](#)

PBH Gronau

Termin: Montags, 15.05. - 11.12.2023 (14-tägig)

Uhrzeit: 12:45 – 13:30 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Donnerstags, 11.05. - 21.12.2023 (14-tägig)

Uhrzeit: 11:15 – 12:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

Sport & Entspannung



SE01 - Fit for fun

Dieser Kurs ist für alle mit Freude an Bewegung. Vom Spaziergang über Gymnastik bis zum Tanz: Alle kommen auf ihre Kosten!

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: Dienstags, 02.05. - 19.12.2023

Uhrzeit: 11:45 - 12:30 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Mittwochs, 03.05. - 20.12.2023

Uhrzeit: 11:00 - 11:45 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



SE02 - Tschüss Alltag - einfach mal abschalten

Gemeinsam lernen wir verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen. Dazu zählen die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen sowie aktive Übungen gegen Muskelverspannungen.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: Montags, 08.05. - 18.12.2023

Uhrzeit: 13:30 - 14:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Donnerstags, 04.05. - 21.12.2023

Uhrzeit: 13:30 - 14:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



SE03 - Externe Angebot - Fußball

Wir spielen als Team Fußball, lernen die Regeln und fahren gemeinsam auf Turniere.

Die beiden Termine dienen als Probetraining.

Voraussetzungen: Nur PBH Opladen

PBH Opladen

Termine: Dienstags, 06.06. + 20.06.2023

Uhrzeit: 13:00 - 15:00 Uhr

Ort: Sporthalle extern

Dozentin: Ulrike Sojka

Kreativangebote



K01 - Wir knüpfen Makramee

Der Kurs richtet sich an alle, die Makramee knüpfen erlernen möchten. Wir lernen die Grundknoten sowie die Materialien kennen. Zum Ende des Kurses können Sie Ihre ersten eigenen Schlüsselanhänger knüpfen.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: wird noch bekannt gegeben
Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben
Ort: wird noch bekannt gegeben
Referent: Jürgen Gaidzik

PBH Opladen

Termin: Donnerstags, 04.05. - 14.12.2023 (14-tägig)
Uhrzeit: 10:15 - 11:15 Uhr
Ort: Bildungstreff
Referentin: Christina Ferrara



K02 - Wir knüpfen Makramee ... weiter

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits den Makramee-Kurs im letzten Katalog besucht haben oder Vorkenntnisse in Makramee besitzen. Sie können im Kurs eigene Kunstwerke planen und knüpfen.

Voraussetzungen: Vorkenntnisse in Makramee

PBH Gronau

Termin: wird noch bekannt gegeben

Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben

Ort: wird noch bekannt gegeben

Referent: Jürgen Gaidzik

PBH Opladen

Termin: Donnerstags, 11.05. - 21.12.2023 (14-tägig)

Uhrzeit: 10:15 - 11:15 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



K03 - Kunst-Werkstatt

Ob mit Holz, Farbe und Papier oder anderen Materialien - hier ist für jeden kreativen Kopf etwas dabei.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: Montags, 08.05. - 18.12.2023 (14-tägig)

Uhrzeit: 11:30 - 12:30 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Mittwochs, 03.05. - 20.12.2023 (14-tägig)

Uhrzeit: 12:00 - 13:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

Sonstige Angebote



S01 - Zeitungsprojekt

Wir gestalten eine Zeitungswand für die PBH. Dazu recherchieren wir zu unterschiedlichen Themen und schreiben gemeinsam Artikel und Texte aus den Bereichen: Politik, Wirtschaft, Freizeitgestaltung, Sport und Rezepte.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: Dienstags, 02.05. - 12.12.2023 (14-tägig)

Uhrzeit: 08:15 - 09:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Dienstags (nach Vereinbarung)

Uhrzeit: 13:00 - 14:00 Uhr

Ort: Computerraum

Referentin: Nadine Hoffmann



S02 - Pflanzenpatenschaften

Wir kümmern uns weiterhin um die Pflanzen der PBH. Es gibt einen Bewässerungsplan der Pflanzen, so wie regelmäßige Termine zum Umtopfen.

Voraussetzungen: Keine



PBH Opladen

Termin: nach Vereinbarung
Uhrzeit: nach Vereinbarung
Ort: nach Vereinbarung
Referentin: Christina Ferrara



S03 - Workshop Rente - und was dann?

Viele Menschen machen sich Gedanken über ihre Altersrente und wie es nach Renteneintritt weiter geht. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit sich als Gruppe über Ängste und mögliche Veränderungen auszutauschen. Zudem sprechen wir über Tagesstrukturierung.

Voraussetzungen: Keine

Zusatzangebot

PBH Gronau

Termin: Dienstags, 24.10. + 07.11.2023

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: Mittwochs, 25.10. + 08.11.2023

Uhrzeit: 13:00 - 14:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Frau Dedden (extern)



S04 - Workshop Kunsttherapeutisches Angebot

In 4 Terminen werden wir Bilder zu verschiedenen Themen mit unterschiedlichen Techniken und Farben kreativ umsetzen.

Voraussetzungen: Nur PBH Gronau

Zusatzangebot

PBH Gronau

Termin 1: 04.05 + 11.05 + 25.05 + 01.06.2023

Termin 2: 05.10. + 12.10 + 19.10 + 26.10.2023

Uhrzeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Frau Dedden



S05 - Workshop Schmuckwerkstatt

Sie haben die Möglichkeit Ketten und Ohrringe aus verschiedenen Materialien selber herzustellen.

Voraussetzungen: Keine

Zusatzangebot

PBH Gronau

Termin 1: Montag 31.07.2023

Termin 2: Montag 28.08.2023

Uhrzeit: 10:00 - 12:30 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin 1: Donnerstag 03.08.2023

Termin 2: Donnerstag 31.08.2023

Uhrzeit: 10:00 - 12:30 Uhr

Ort: Bildungstreff

Referentin: Christina Ferrara



S06 - Workshop WenDo

WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen. Hier lernen wir uns zu wehren und unsere Bedürfnisse durchzusetzen und NEIN zuzusagen.

Voraussetzungen: nur weibliche Beschäftigte

Zusatzangebot

PBH Gronau

Termin: wird noch bekannt gegeben
Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben
Ort: wird noch bekannt gegeben
Referentin: extern

PBH Opladen

Termin: wird noch bekannt gegeben
Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben
Ort: wird noch bekannt gegeben
Referentin: extern



S07 - Projekttag

Wir besuchen das Museum Koenig

Gemeinsam besuchen wir einen Tag lang das Tier- und Naturkundemuseum in Bonn.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: wird noch bekannt gegeben

Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben

Ort: wird noch bekannt gegeben

Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: wird noch bekannt gegeben

Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben

Ort: wird noch bekannt gegeben

Referentin: Christina Ferrara



S08 - Projekttag

Wir besuchen das Odysseum

Gemeinsam besuchen wir einen Tag lang das Odysseum in Köln.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: wird noch bekannt gegeben
Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben
Ort: wird noch bekannt gegeben
Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: wird noch bekannt gegeben
Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben
Ort: wird noch bekannt gegeben
Referentin: Christina Ferrara



S09 - Projekttag - Wir besuchen den Wildpark Reuschenberg

Gemeinsam besuchen wir den Wildpark Reuschenberg in Leverkusen.

Voraussetzungen: Keine

PBH Gronau

Termin: wird noch bekannt gegeben
Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben
Ort: wird noch bekannt gegeben
Referentin: Christina Ferrara

PBH Opladen

Termin: wird noch bekannt gegeben
Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben
Ort: wird noch bekannt gegeben
Referentin: Christina Ferrara

Organisatorisches





Anmeldung

So geht's:

1. Kurs aussuchen.
2. In Absprache mit der Gruppenleitung online anmelden
Laufwerk „X“ - „Bildungskatalog“.
3. Der Kurs wird von Frau Ferrara bestätigt.

Anmeldung für Berufsbildungsbereich:

Erfolgt immer über die Bildungsbegleitung

Ansprechpartner

**Fachkraft
für Bildung und Organisation**

Christina Ferrara
Mobil: 0170 / 61 88 343
E-Mail: christina.ferrara@pbh-gl.de

**Leitung
Berufsbildungsbereich /
Weiterbildung**

Lars Ehrler
Mobil: 0162 / 137 21 79
E-Mail: lars.ehrler@pbh-gl.de



Adressen

LHW Gronau (ehemals PBH)
Britanniahütte 10
51469 Bergisch Gladbach

LHW Opladen (ehemals PBH)
Campusallee 6
51379 Leverkusen

Impressum

Lebenshilfe - Werkstätten Leverkusen / Rhein-Berg gGmbH

Von-Ketteler-Straße 124
51371 Leverkusen
Telefon: 0214 / 868 11-101
E-Mail: info@wfbm-lev.de
URL: <http://www.wfbm-lev.de>

Geschäftsführer: Alexander Marasch
Verantwortlich für den Inhalt: Lars Ehrler, Leitung Berufsbildungsbereich / Weiterbildung

Bildnachweis:
iStock; Lebenshilfe - Werkstätten Leverkusen / Rhein-Berg gGmbH
Layout & Gestaltung: Jürgen Preis | jpmk.de
E-Mail: info@jpmk.de

Druck: Werbe-Schmiede, Kölner Str. 144, 51379 Leverkusen
E-Mail: info@werbe-schmiede.de

